શારીરિક

નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.

લેખક

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ સરસ્વતી.

અમૃતાલય (ધર્માર્થ ઔષધાલય)

વિસનગર (ઉત્તર ગુજરાત)

પ્રકાશક

શાહ મોહનલાલ ત્રીભોવનદાસ

વિસનગર.

સંવત ૧૯૮૬ પ્રત ૧૦૦૦ સન ૧૯૩૦

આવૃત્તિ બીજી

કિંમત—વાંચન અને વર્તન.

શ્રી જ્ઞાનમન્દિર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શંકરરાય અમૃતરાયે છાપ્યું.

રાયપુર, વાઘેશ્વરની પોળ પાસે, અમદાવાદ.

માનો નહીં નિજ ભૂલને, તો તે તમારી ભૂલ છે,
ભૂલો નહીં પર ભૂલને, તો તે તમારી ભૂલ છે.

અબળા શિયળને લૂટતા, કોઈ અગર જુઓ તમે.
વ્હારે ન ધાઓ તેમની, તો તે તમારી ભૂલ છે.

હાનિજ કરે તમ ધર્મની, કોઈ અગર જાણી કરી.
તેને મદદ જો આપશો, તો તે તમારી ભૂલ છે.

આવી પડે યાચક કદી, જો યાચવા તમ પાસમાં:
કડવાં વચન જો બોલશો, તો તે તમારી ભૂલ છે.

ખર્ચો કરો આવક તપાસી, ભૂલશો આ વાત ના.
ખર્ચો વધે આવક ઘટે, તો તે તમારી ભૂલ છે.

પુષ્પો મધુર જ્યારે જવાનીમાં, ખીલે પુર જોરથી.
મધમાખથી જો ના બચે, તો તે તમારી ભૂલ છે.

જો પુષ્પથી સારા મધુર, મનહર ફળોને ચાખવા,
તે સાચવી શકશો નહીં' તો તે તમારી ભૂલ છે.

મધમાખ નાચી કલરવે, લોભાવશે રસ ચૂસવા,
કાબૂ નહીં મન રાખશો, તો તે તમારી ભૂલ છે.

ભમરો કદી જો પુષ્પને, ખાલી કરે રસગંધથી.
તેમાં તમે શોભા ગણો, તો તે તમારી ભૂલ છે.

સંભાળશો તમ પુષ્પ રજને, પુણ્યથી વ્હાલા અધિક.
તેને વિખરી નાખશો, તો તે તમારી ભૂલ છે.

જપતા રહી નિજ ઇષ્ટને, સેવા કરો તમ દેશની,
ભૂલો કદી સ્વામી તમે તો તે ભૂલ છે.

શારીરિક નિર્બળતાનાં કારણો

અને

તેના ઉપાયો.



ભારતવર્ષના યુવકો અને યુવતિઓ કે જેમના ઉપર ભારતવર્ષનો આધાર રહેલો છે, તેમનો રંગ ગુલાબના ફૂલ જેવો હોવો જોઇએ, તે ફિક્કા ફક જેવા દેખાય છે. ગુલાબના ફૂલ ઉપર જેમ હિંમ પડવાથી જે અસર થાય છે તેવીજ અસર આ ભવિષ્યના આધારરૂપ જુવાનીઆ વર્ગ ઉપર જોવામાં આવે છે, તેનું કારણ માત્ર વીર્યની નષ્ટતાજ છે.

નબળાઇ તમામ રોગોનું મૂળ કારણ હોય છે. નબળો માણસ ધનાઢ્ય છતાં બળવાન નોકરથી અંદરથી દબાતો રહે છે. નિર્બળ પુરૂષ સ્ત્રીના આધીન હોય છે. કમજોર બાપ છોકરાઓની સંભાળ લેવામાં અશક્ત હોય છે. દૂર્બળ આપત્તિ સમે કોઇને ઉપયોગી થઇ શકતો નથી. કમજોર પોતાના કાર્યમાં નિષ્ફળતા મેળવે છે. બળહીન રેલ્વેની મુસાફરીમાં દુઃખી થાય છે, તેને કોઇ ડબ્બામાં બેસવા દેતું નથી. એક શીખ કે પઠાણને માટે એની મેળે જગ્યા ખાલી થાય છે. કમજોર ધનાઢ્ય છતાં ખાવા પીવામાં આનંદ લઈ શકતો નથી. નિર્બળ પોતાના દેવ ધર્મની રક્ષા કરી શકતો નથી. વિગેરે, વિગેરે. આ તમામ વાતો અમે જાણીએ છીએ પણ બળવાન થવાના યત્ન અમે કરતા નથી.

જુવાનીઆ વર્ગમાંથી ભાગ્યેજ એવો જોવામાં આવશે જેણે પોતાના વીર્યની યથાવિધિ રક્ષા કરી હોય. વિદ્વાન વર્ગ તો વીર્યની નષ્ટતાનું કારણ બાળલગ્ન બતાવે છે, અને તે વિષય ઉપર મોટાં

મોટાં ભાષણો અને લાંબા લાંબા અનેક લેખો કરી ચુકાયા છે. જો કે બાળલગ્ન વીર્ય નષ્ટ થવાનું એક કારણ છે, પણ તેના કરતાં એક મોટું કારણ બીજું છે, જેની તરફ હું તમારૂં ધ્યાન ખેંચવા માગું છું. તે કારણ અથવા દોષ હસ્તક્રિયા (Master-bation) છે. આ રોગ એટલો બધો પ્રસરી ગયો છે કે કોઈપણ ઉછરતા છોકરાને લાગુ પડયા વિના રહેતોજ નથી અને તે એટલા બધા પ્રમાણમાં વધી ગયો છે કે છોકરાઓના લગ્નનો વખત આવે તે પહેલાં તો તેઓના શરીરની પાયમાલી થઈ ચુકી હોય છે. અમારી વૈદ્યકીય લાઇન હોવાને લીધે અમને અનુભવસિદ્ધ થઇ ચુકયું છે કે ભણેલા વર્ગમાં આશરે નવાણું ટકા છોકરાઓ આ ક્રિયામાં ઓછા વધતા સપડાગેલા હોય છે, અને ઉગતી જુવાનીમાંજ આ ઉધાઇ રૂપી ટેવથી કાન્તિ, શક્તિ, ઉત્સાહ વિગેરે નાશ પામે છે. યકૃત ક્રિયાહિન થઈ રંગ પીળો પડે છે. જઠરાગ્નિ મંદ થઇ ભૂખ નષ્ટ થાય છે. આંતરડાંની ક્રિયા શુન્ય થવાથી કબજીઆતનો રોગ લાગુ પડે છે. અને માથાનું દરદ થયા કરે છે. મગજ નબળાં પડવાથી યાદશક્તિ જતી રહે છે. કોઇની સાથે વાત કરવી પણ ગમતી નથી. તે એકલો રહેવાનું વધારે પસંદ કરે છે. હદપારની ટેવ વધી જવાથી અંતે પથારીવશ થઇ થોડી મુદતમાંજ પરલોક ગમન કરી જાય છે અને કદાચ જો જીવતો પણ રહે તો છાપાઓમાં જાહેરખબરો વાંચી તેમાંથી શક્તિની દવાઓ અને લગાડવાના લેપો શોધી વાંચી દવાઓમાં ધનનો નાશ કરી દિવસ વ્યતીત કરે છે. હવે આપણે વિચાર કરીશું કે બાળલગ્ન વિષેનાં મોટાં મોટાં ભાષણો તથા લેખો કાંઇ પણ કામમાં આવી શકે ખરા કે? કારણ કે ચોર આવે તે પહેલાં તો સર્વ નષ્ટ થઈ ગયું હોય છે, હવે રક્ષા શાની કરવી?

હવે બાળલગ્ન કરો યા ન કરો તે બરાબરજ છે. હસ્તક્રિયા કરતાં પહેલા અજ્ઞાનતાને લીધે ખબર નથી હોતી કે વીર્ય એજ શરીરમા તેજ, શકિત, કાન્તિ, અને અક્કલનું કારણ હોય છે. તેના

લીધેજ રૂપ અને તંદુરસ્તી વિગેરે જે કંઇ છે તે આનંજ પ્રતાપે નષ્ટ થઈ ગયા પછી ભાન આવે છે, પણ **फिर पछताय क्या होत है जब चिडीयाँ चुग गइ खेत.**

ઘણા લેાકેાનેા એવેા મત છે કે છેાકરાઓને હસ્તક્રિયા (Masterbation) ની સુચના આપવી તે છેાકરાને તે બાજુ દેારવા જેવું છે. તે એવા વિચારવાળાઓએ યાદ રાખવું જોઇએ કે આવી ટેવથી કેટલાએક છેાકરા અનેક રેાગેામાં ઘેરાઇ ગયેલા, સેાળ વર્ષથી નાની ઉમરના, છેાકરાઓના અમે ઉપચાર કર્યા છે. એક વખત એક ગ્રહસ્થ પેાતાનેા છેાકરેા કે જેની અવસ્થા આશરે પંદરેક વરષની હતી, તેને સાથે લઇને આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે " હે સ્વામીજી મહારાજ ? આ મારેા છેાકરેા ઘણેાજ તંદુરસ્ત અને ઉત્સાહી હમણાં છ માસ પહેલાં હતેા. હું જાણી શકતેા નથી. કે આ છેાકરેા કેમ હવે આળસુ ને નિર્માલ્ય થતેા જાય છે. કેાઇ પણ રેાગની ફરિયાદ પણ કરતેા નથી. તે ઉપરથી તે છેાકરાને અમે એકાંતમાં લઈ જઇ ઘણાજ પ્રેમથી પુછયું ત્યારે તે છેાકરાએ કબુલ કર્યું કે હું આશરે છ સાત માસથી હસ્તક્રિયા કરૂં છું. તે પછી અમે તેના કરતાં પણ નાની ઉમરના છેાકરાંને પુછવાનું ચાલુજ રાખ્યું. તેમાં એક તેર વરસના છેાકરાને પુછતાં તેણે ઉત્તર આપ્યેા કે હું હસ્તક્રિયા કરૂં છું, પણ કાંઇ નીકળતું નથી.

હસ્તક્રિયાથી બચી જઈ કદાચ જો થેાડું વીર્ય રહી ગયું હેાય તેા બાળલગ્નના ભેાગ થઈ પડે છે ખરા, જેથી વખત એવખત સ્ત્રી સમાગમમાં લુબ્ધ થઈ શારીરિક શક્તિનેા અંત આણે છે. જેમ જેમ માણસ દુર્બળ થતેા જાય છે તેમ તેમ વિષયવાસના વધતી જાય છે. દુર્બળતાને લીધે વિષયભેાગ કરી શકતેા નથી પરંતુ સ્ત્રી સંગનેા યત્ન રાતમાં અનેકવાર કરે છે પરંતું કંઇ ન વળી શકવાને લીધે સ્ત્રીની નજરમાં હંમેશને લીધે હલકેા અને માનહિન થઇ સ્ત્રીની ઇચ્છાને આધીન થઇ જાય છે. સ્ત્રીની તૃપ્તિ ન થવાથી તે બિચારી

સારા કુટુંબની હોય તો દુઃખી થાય છે, જેના પરિણામે તે પ્રદર આદી અનેક રેાગેામાં સપડાઇ જાય છે, અને દીવસે દીવસે ક્ષીણ થઈ ઉછરતી જુવાનીમાંજ મૃત્યુનેા ભેાગ થઇ પડે છે. અને જો બુદ્ધિહીન હોય તો કુછંદમાં પડી ધન, આબરૂ ને શરીરની પાયમાલી કરે છે. આ બધી ક્રિયા એક ક્ષણ માત્રના આનંદના માટે થાય છે અને તે આનંદ પ્રાપ્ત થઇ શકતો નથી. તે પ્રાપ્ત થાય પણ કેવી રીતે ? જ્યાં સુધી કુદરતી નિયમાનુસાર કેાઇ કાર્ય કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કાર્ય સિદ્ધી થતીજ નથી. કાર્ય સિદ્ધિ જ્યાં સુધી થાય નહિં ત્યાં સુધી આનંદ પ્રાપ્ત થાયજ કેમ ?

થાકેલા માણસને ઉંઘનેા આનંદ ઘણેાજ આવે છે. ઉંઘ્યા પછી તે હલકો ફૂલ જેવેા લાગે છે. ખૂબ ભૂખ લાગવાથી અનાજમાં મીઠાશ અને સ્વાદ લાગે છે. અગર થાક વગર એક મશરૂ કે મખમલની ગાદી પર પણ ઘણીવાર સુધી આળેાટવું પડે છે; અંતે ઉંઘ તો આવે છે પણ તે તો આળોટવાના થાકથીજ. ભૂખ વગર ખાય તો ગળામાં તો ઉતરશે પણ સ્વાદ વગર ભલેને તેઓ ગમે તેવા પકવાન અને મિષ્ટ પદાર્થો ન હેાય ? અને ખાધા પછી ગુણને બદલે અવગુણજ કરશે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીભેાગની હકીકત છે. કુદરતી ઇચ્છા થયા શિવાય સ્ત્રીસંગ કરવેા તે અતિશય હાનિકારક છે.

બે બાજુ આવી સ્થીતિ હેાવાથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પણ શક્તિ રહેતી નથી. અને જો કદાચ ગર્ભ રહી જાય તો એક બે માસમાંજ સ્રાવ થઇ જાય અગર નવ માસ થયા પહેલાંજ ગર્ભપાત થાય. અને કદાચ જો ગર્ભના દીવસેા આસરે ૨૮૦ પુરા થઇ જાય તો પ્રસુતિ કરાવવા જેટલી પણ શક્તિ હેાતી નથી. જેથી દવા અગર શસ્ત્રક્રિયા વિગેરેના આધારે પ્રસુતી કરાવવી પડે છે. તે વખતે બાળક અને માતા બેમાંથી એક પણ સહીસલામત પાર ઉતરે તો ઇશ્વરનેા પાડ. દીલગીરી એ છે કે આ આપણા ભણેલા વર્ગમાંજ

આવી ભુંડી દશા થાય છે. ગામડીઆ અભણ આપણા શહેરીઓ કરતાં કંઇક સારા. ગામડાની સ્ત્રીઓને ઘણાજ સુખરૂપે પ્રસુતિ થાય છે. કોઇ કોઇ વખત તો ચાલતાં ચાલતાં રસ્તામાં બાળકનો જન્મ આપી પોતે હાથે સાફસુફ કરી રસ્તો કાપવા માંડે છે. તેનું કારણ કે તે ખુલ્લી હવામાં રહી, હમેશાં મહેનત ને કસરતનું કામ કર્યા કરે છે. શરીર સબળ હોય છે. જેમ જેમ મોટા શહેરોમાં જોશો તેમ તેમ શારીરિક સ્થિતિ વધારે પ્રમાણમાં ખરાબ જોવામાં આવશે. તેનું કારણ નાટક, સિનેમા અને પ્રેમરસમય નૉવેલ છે. આ ત્રણ વાનાંએ આપણાં ભારત વર્ષની જે અધોગતિ આણી છે તે વર્ણવા યોગ્ય નથી. આ ત્રણના પ્રતાપે નાના યુવકો અને યુવતિઓ પ્રેમરસમાં પડી મનમાં મનમાં અનેક કલ્પનાઓ ઘડી અનેક રોગોના ભોગ થઇ પડે છે. ઉપર વર્ણવેલી ત્રણ વસ્તુઓના પ્રતાપે નવજુવાન છોકરા અને છોકરીઓ કલ્પિત પ્રીતિપાત્ર (Beloved) પોતાના મનમાં કલ્પી રાત દીવસ તેમની કલ્પના કરી કરી ઝુર્યા કરે છે. જેના પ્રતાપે વીર્ય અને રજ પાતળુ થઈ સ્રાવ થયા કરે. પછી તેનું ભયંકર પરિણામ જે આવે છે તે જગ પ્રસિદ્ધ છે. વીર્ય પાતળુ થવાથી હમેશાં સ્વપ્ન કે પેસાબમાં સ્રાવ થયા કરે છે, જેથી સ્ત્રીસમાગમ કરતી વખતે તરત સ્ખલિત થઈ શીતળ થઈ જઇ શરમિંદા થાય છે. અને સુભાગ્યે જે કોઇ આવા દુર્વ્યસનોથી બચી ગયેલો હોય તે પરણ્યા પછી થોડી મુદતતો સ્ત્રીનો એટલો બધો દુરૂપયોગ કરે છે કે અનેકવાર રતિ ક્રીયા કર્યાજ કરે છે. જેથી બન્ને બાજુ શરીરની હાની થયા શિવાય બીજું કાંઇ પરિણામ આવતું નથી. કોઇના સમજાવ્યાથી આ ટેવ મુકવાને બદલે જવાબ આપે છે કે—અમારી પોતાની સ્ત્રી છે, ગમે તેટલીવાર તેને વાપરી શકીએ. પણ તેને ખબર નથી કે પોતાની સ્ત્રી તો શું પણ પોતાના શરીરને નષ્ટ કરવું તે કુદરતે અને સરકારે ગુન્હો ઠરાવ્યો છે. પોતાની કોઇ પણ વસ્તુ ઉપયોગ કરવા માટે હોય છે, દુરૂપયોગ કરવા માટે હોતી નથી. સરકારના કાયદાથી બચી જવાનો

સંભવ છે પણ કુદરતના કાયદા લાગુ પડયા વિના રહેશેજ નહિં ને ભોગવ્યા વગર છુટકોજ નથી.

અમે જગતમાં કેવળ ક્ષણિક સુખને માટેજ ઉત્પન્ન થયેલા નથી. અમારે માથે અનેક જોખમદારીઓ છે. બાળબચ્ચાંને ઉછેરવાં, માબાપની સેવા કરવી, પાડોશીઓને મદદ આપવી, ભારતભૂમીની સેવા બજાવવી અને પરલોકની તૈયારી કરવી વિગેરે. આ તમામ અમારા માથે છે. જ્યારે અમારાં પોતાનાંજ શરીર નિર્બળ કરી નાંખીશું, પોતાની શક્તિ ખોઇ બેસીશું, તો બીજાના કાર્યમાં શું મદદ આપી શકીશું ? ધારો કે તમારી પાસે પુષ્કળ ધન છે તેથી શું ? જ્યારે શરીરથી કાયર થઇ તમારામાં બોલવાની પણ ઇચ્છા નહિં હશે અને લોકોના સામે આવતાં લાજ આવશે તો તમારાં ધન વિગેરે કાંઇ કામ આવી શકે નહિં.

જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષની સામાન્યતા વિષે વાત ચાલે છે તે વખતે તો પુરૂષ પોતાને એક મોટો ખાં, બુદ્ધિશાળી અને ડહાપણના ભંડાર-રૂપ માની દરેક વાતના આરોપ સ્ત્રીજાતી પર ઢોળી પાડે છે. પુરૂષને કામાંધ, નિર્બળ, વિષયાસક્ત વિગેરે બનાવવાના તેનામાંજ અવગુણો છે, એમ કહે છે. પરંતુ જો ઇન્સાફ દૃષ્ટિથી પક્ષપાત રહિત જોઇશું તો સ્ત્રી જેને પુરૂષ કમઅક્કલ મુર્ખ અને વિષયનો ભંડાર માને છે તે કોઇ દિવસ પોતાના મોંથી પોતાની કામવાસનાને વ્યક્ત કરતી નથી. અને પુરૂષજ એવો અધિરો અને ઉતાવળીઓ હોય છે જે વારે ઘડીએ કામાંધ થઇ સ્ત્રી આગળ યાચના કર્યાંજ કરે છે. જો પુરૂષે પણ પોતાના મનં ઉપર કાબુ રાખી કુદરત ફર્જ પાડે ત્યાં સુધી અટકાવ કર્યો હોત તો પ્રજા ઉત્પત્તિનો એક જુદોજ આનંદ આવત. પોતાના મન ઉપર કાબુ ન રાખવો, વારે ઘડીએ વિષય વાસનાને આધિન થવું, સ્ત્રીઓ આગળ રતિક્રીડાની યાચના કરવી, જો એનુંજ નામ અક્કલ, ડહાપણ અને બુદ્ધિ હોય તો પુરૂષજ આવા ચાંદ

લેવાને અધિકારી છે. મારા કહેવાનો ભાવાર્થ એમ નથી કે સ્ત્રીમાં વિષય વાસનાજ નથી. સ્ત્રીમાં તો પુરૂષ કરતાં પણ અધિક હોય છે. પરંતુ તેની સાથે તેણીના મન ઉપર કાબુ અને લજ્જા પણ અધિક હોય છે. જ્યારે પુરૂષ તરફથી આરંભ અથવા છેડ છાડ થાય છે ત્યારેજ સ્ત્રી પોતાના મન ઉપરનો કાબુ ખોઇ નાંખે છે. પછી અરસપરસ લુબ્ધ થઇ કુદરત રોકવાની ફરજ પાડે ત્યારેજ બંધ થાય છે.

જેમ પશુ, પક્ષિ, ઝાડ આદી માટે કુદરતે રતિકાળ નિયમ કરેલો છે, તેમ પુરૂષો માટે પણ છે. પુરૂષ સિવાય બધા વર્ગ કુદરતના નિયમોને વળગી રહ્યા છે, અને પુરૂષોએ તો કુદરતના નિયમોને તિલાંજલી આપેલી છે, જેના પરિણામે દિવસે દિવસ આયુષ્ય, બળ, બુદ્ધિ, અને સંતતિ ઓછી થતી આવે છે. કુદરતનો નિયમ એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વળાધર્મથી સ્વચ્છ થાય ત્યારે પુત્રપ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા પુરૂષે બેકીની સંખ્યા એટલે ચોથ, છઠ્ઠ, આઠમ વિગેરેની રાત્રીએ પોતાના શરીરે ઘી મર્દન કરી દૂધ, ઘી, યુક્ત ભાત વિગેરે વસ્તુઓનું સેવન કરવું, અને સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરી તે વખતે અડદવાળા પદાર્થો ભોજન કર્યા પછી અડધી રાત્રી વ્યતિત થયા બાદ પરસ્પર પ્રેમથી સમાગમ કરવો. અને કન્યાપ્રાપ્તિની ઇચ્છાવાળા દમ્પતિએ એકીની સંખ્યા પાંચમ, સાતમ, નોમ વિગેરેની રાત્રીએ સ્ત્રીએ તેલ મર્દન કરવું અને પુરૂષે ઘી મર્દન કરી ઉપર બનાવેલા પદાર્થો ભોજનમાં લેવા, તો અવશ્ય કાર્ય સિદ્ધિ થાય.

અહિં પ્રજા ઉત્પત્તિની ટુંક સમજ આપવી આવશ્યક છે. પુરૂષનું શુદ્ધ વીર્ય અને સ્ત્રીનું શુદ્ધ રજ મળવાથી પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે. જો સ્ત્રીનો રજ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કન્યા જન્મે છે; અને પુરૂષનું વિર્ય વધારે અને બળવાન હોય તો પુત્ર ઉત્પન્ન થાય છે. અને જો સ્ત્રી પુરૂષના વીર્યરજ સરખા પ્રમાણમાં હોય તો

નપુંસક ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે ઉપર જે તિથીઓ બતાવી છે તેમાં સ્વાભાવિક રીતે સ્ત્રી પુરૂષનું રજ વિર્ય ઓછું વધતું હોય છે અને જે ઘી તેલના માલીશ અને ખાવાના પદાર્થો બતાવ્યા છે તે અનુક્રમે વિર્ય અને રજની વૃદ્ધિ કરવાનાં કારણો છે. જ્યારે સ્ત્રી રજસ્વલાથી નિવૃત્ત થાય છે ત્યારે પંદર દિવસ સુધી વધતા ઓછા પ્રમાણમાં તેમાં વિષયવાસના રહ્યા કરે છે, અને કમળ ગર્ભાશય (Utres) નું મુખ ખુલ્લું હોવાથી તેજ દિવસોમાં ગર્ભ પણ રહી શકે. રજસ્વલા બંધ થયા પછી ગર્ભાશયનું મુખ બંધ થવા માંડે છે અને પંદર દિવસ થતે થતે બંધ થઇ જાય છે. આયુર્વેદ (વૈદક શાસ્ત્ર) ની આજ્ઞા કહો કે નિયમ કહો તે એવો છે કે જ્યારે સ્ત્રીને ગર્ભ રહી જાય ત્યારે, તેમજ પ્રજા ઉત્પન્ન થયા પછી બાળક ધાવતું હોય ત્યાં સુધી, સ્ત્રીપુરૂષે સમાગમ કરવો નહિં. આ નિયમાનુસારે ચાલવાથી સ્ત્રીપુરૂપ બન્નેનું આરોગ્ય સચવાય છે. પ્રજા પણ બળવાન, સુંદર અને આરોગ્યવાન રહી શકે છે. આ નિયમ કેટલાક અંશે પશુ વિગેરેમાં સચવાય છે, પણ ધન્ય છે મનુષ્ય જાતિને કે ગર્ભ રહ્યા પછી ભલેને પુરા નવ માસ થવા આવ્યા હોય અગર બાળક ધાવતું હોય, સ્ત્રી રજસ્વલામાં હોય, તેની કાંઇપણ દરકાર રાખ્યા વગર તે તો ભોગ ભોગવવામાંજ મચ્યા રહે છે. તે ભોગવી શકતો હોય કે કેમ, તે તો ઇશ્વરજ જાણે. સરકારના કાયદા ભંગ કરવાથી સરકાર શિક્ષા આપે છે, પણ છુપી રીતે કાયદાનો ભંગ કરવામાં આવે અગર સાક્ષીઓ લુલા પડી જાય તો બચી પણ જવાય છે. પણ કુદરતનો એવો અટલ નિયમ છે કે તેમાંથી કોઇપણ રીતે નિયમભંગ કર્યા પછી શિક્ષા ભોગવ્યા વગર કોઇપણ બચી શકતોજ નથી. દિવસે દિવસ જે અધોગતિ થાય છે તેનું આ પણ એક કારણ છે.

સ્ત્રીપુરૂષે સમાગમ કરતી વખતે પરસ્પર પ્રેમ, શુદ્ધ ભાવના અને ઉત્તમ વિચાર રાખવા જોઇએ; કારણ કે તે વખતે જેવા વિચાર અને આચરણ હોય છે તેવીજ પ્રજા ઉપર અસર થાય

છે. પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની ખાતર યથાવિધી એક માસ પર્યંત જે સ્ત્રીપુરૂષે બ્રહ્મચર્ય પાળેલું હોય અને ઉપર બતાવેલી વિધી પ્રમાણે સમાગમ કરવામાં આવે, તો અવશ્ય આયુષ્યવાન, તનદુરસ્ત, સુંદર અને સારા વિચારવાળી તેની પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. આજકાલ તો કેવળ વિષય વાસનાની નિવૃત્તિ અને કામાગ્નિને શાંત કરવા અર્થે રતિક્રિડા થાય છે. અને સમાગમ કરતી વખતે એકબીજાને ખોટા પ્રેમ દેખાડવાની બિભસ્ત વાતો શિવાય બીજું કાંઇપણ હોતું નથી, જેના પ્રતાપે આજકાલની પ્રજા વિષયમયજ જન્મે છે, અને નાની ઉમ્મરમાંજ નાની વયના છોકરાઓ એજ રમત રમે છે. આવી પ્રજાએ સ્વતંત્રતાની આશા રાખવી તે તો આકાશપુષ્પ, સસલાનાં સિંગ, ચકલીનાં દૂધ અને વાંઝણીના પુત્ર જેવું છે.

એક પૈસો કે પાઇ ખોવાઇ જાય છે અગર હિસાબમાં મેળ ન આવતો હોય તો તેને માટે ઘણી દીલગીરી, ખેદ અને વિચાર થયા કરે છે; પરંતુ દીલગીરી આટલી છે કે ઘીનાં સો ટીપાં પચ્યા પછી ટીપું લોહી થાય છે, અને તે લોહીનાં સો ટીપાંનું એક વિર્યનું ટીપું બંધાય છે, તે વિર્યનાં અનેક ટીપાં જ્યારે પુખ્ત ઉમ્મર થયા પહેલાં વ્યર્થ નકામાં ફેંકી દેવામાં આવે છે તે વખતે લેશ માત્ર પણ દીલગીરી થતી નથી, અને જ્યારે તેની સમજણ અને પશ્ચાતાપ થાય છે ત્યારે તે ખોયેલી વસ્તુ મેળવવામાં અનેક ફાંફાં મારવાં પડે છે. ઝાડ ઉપરથી ફળ પાકાં થયા પહેલાં તોડી ખાવામાં આવે તો ખાટાં તુરાં અગર બેસ્વાદ લાગે છે. કોઇપણ પદાર્થ રાંધવા મૂકેલા રાંધ્યા વગર ખાવામાં આવે તો બેસ્વાદ લાગશે; અને શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરશે. ઘરનાં ગટર કે મોરીને ગમે તેટલું સીમેન્ટનું પ્લાસ્ટર કરાવેલું હોય પરંતુ તે પાકું થાય તે પહેલાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પ્લાસ્ટર ઉખડી, પાણી ઘરમાં ઉતરશે, જેથી આખી ઇમારત ડગમગી જશે; તેજ પ્રમાણે જો યથા વિધી વિર્ય

પરિપકવ થયા પહેલાં વાપરવામાં આવશે, તો:સ્વાદ આવ્યા વગર શરીર રૂપી ઇમારતને ધક્કો લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

સંસારમાં છોકરાંઓ એ એક ઉત્તમ વસ્તુ છે. જે ઘરમાં તે ન હોય તે દિવા વગરનું કહેવાય છે. પરંતુ છોકરાંઓ પ્રમાણમાં હોય તોજ ઠીક. મારા ખ્યાલમાં તો મજબુત તનદુરસ્ત બે છોકરા અને એવીજ એક છોકરી બસ છે. અહિં વાંચકને વિચાર થશે કે છોકરાને છોકરીઓની સંખ્યા ન્યૂનાધિક છે. તે જાણી જોઇનેજ લખ્યું છે. ઘરમાં બે છોકરા હોયતો એક લગ્ન કરી ગૃહવહેવાર ચલાવી પોતાનો વંશ વધારશે ને બીજો રાજ્યકાર્ય ને દેશસેવાના કામમાં આવી શકશે. જેથી રાજ્ય અને દેશની હંમેશાં ચઢતીજ રહેશે. વધારે પ્રમાણુમાં પ્રજા એ પણ એક દરિદ્રતાની નિશાની છે. વધારે પ્રજા ઉત્પન કરી ઉછેરવામાં સ્ત્રીની તન્દુરસ્તીનો તો અંતજ આવી જાય છે. પુરૂષ તો વધારે છોકરાંથી કંટાળી ઘરથી બહાર પણ જતો રહે; પણ સ્ત્રી બીચારીને ભોગવ્યા વગર છુટકોજ નથી.

આજકાલના સુધરેલા જમાનામાં દરેક પ્રકારની સ્કુલો, કોલેજો વિગેરે ઉઘાડવામાં આવી છે. પણ કોઈ સ્કુલ કે કોલેજમાં બેટા થવું, બાપ થવું, ધણી થવું, એવું શિખવાડવામાં આવતું નથી. લગભગ દરેક માણસને આ ત્રણ અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડે છે. દરેક અવસ્થામાં આકાશ પાતાલ જેટલું અંતર છે.

કાયદાની અજ્ઞાનતાથી આરોપીને લાભ મળી શકતો નથી. આ નિયમ કાંઇ એકલા રાજ્યકર્તાના કાયદાનેજ લાગુ પડે છે એમ નથી પરંતુ કુદરતના નિયમને પણ લાગુ પડે છે. આયુર્વેદના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી કુદરત. તરત શિક્ષા આપે છે, તેમાં બહારના પુરાવાની પણ જરૂર હોતી નથી.

છોકરાઓની કેટલીએક ખરાબ ટેવો માબાપની નાની ભૂલોનાં ગંભીર પરિણામો હોય છે. જેમકે નાની વયના છોકરાને રમાડતી

વખતે વારંવાર તેની ઉપસ્થ ઇન્દ્રિને હલાવી રમાડે છે, અથવા તો તેને એવી રીતે તેડવામાં આવે છે કે તેનો તે ભાગ તેડનારના શરીર સાથે ઘસાયા કરે છે. ઘસારાથી અગર તો હલાવવાથી ઇન્દ્રિ જાગૃત થાય છે. પરંતુ અંડકોશમાં વિર્ય ઉત્પન કરવાની શક્તિ ન હોવાને લીધે તેમાંથી કંઇ નિકળી શકતું નથી, પરંતુ જેમ જેમ છોકરાઓ મોટા થાય છે અને નાનપણની કુટેવોને લીધે કોઇ કોઇ વખત સરખી ઉમ્મરનાં બાળકો રમતમાં પણ તે ક્રિયા ચાલુ રાખે છે, જેના પરિણામે ઘસારાથી ગરમી ઉત્પન થઇ અંડકોશ પરિપકવ થયેલા હોવાથી વિર્ય બહાર નિકળી પડે છે. અને તે ક્ષણિક આનંદને લીધે પછી જો કુટેવ પડે છે તો તે સર્વસ્વ નાશ કરીનેજ જાય છે. ઘણી નિશાળો અને કચેરીઓમાં કેટલાએક માસ્તરો અને કારકુનોને એવી ટેવ હોય છે કે ખુરશી અગર ટેબલ ઉપર બેસી પગ ઉપર પગ ચઢાવી પગ હલાવ્યા કરે છે. તેના પરીણામે પણ કોઇ કોઇ વખતે વિર્યસ્રાવ થઈ જાય છે. નિશાળોમાં માસ્તરોને આવી ક્રિયા કરતા જોઇ તેમની નકલ કરવાથી વિદ્યાર્થીઓ પાયમાલીની હદ સુધી પહોંચી જાય છે. આવી ટેવવાળા શિક્ષકો અને કારકુનોએ તે ખરાબ ટેવ મુકી દેવી જોઇએ. અમારી સલાહ પ્રમાણે આવા ખાતાવાળાઓના ઉપરીઓએ એવો નિયમ બહાર પાડવો જોઇએ કે નિશાળો અને કચેરીઓમાં આવી રીતે કોઇએ બેસવું નહીં.

અગર તો માબાપને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે બાળકોને નાના ધારી તેના રૂબરૂજ અનેક ચેષ્ટાઓ કરી તેના સામેજ રતિક્રિડા પણ કરે છે. પણ તેઓ જાણતા નથી કે બચ્ચાંની યાદશક્તિ—નક્કલ કરવાની ટેવ—પૂર્વજન્મના સંસ્કારને લઇને તિવ્ર હોય છે. માબાપને જોઇ તે પણ રમતમાં તેજ રમત રમે છે; અને એ રમત અંતે તેમની પાયમાલીનું કારણ થઇ પડે છે.

હવે લગ્ન સંબંધી થોડાક વિચાર કરવા જેવો છે, કારણ કે આજકાલના વિવાહ એ પણ નબળાઈના કારણો માંહેનું એક કારણ

છે. તેમાં એક દોષ તો બાળલગ્ન છે, જેના જવાબદાર માબાપ અને ભોક્તા બાળકો છે. તેસંબંધી ઘણીજ ચર્ચાઓ થયા કરે છે તેનું પીષ્ટપેષણ કરવું વ્યર્થ છે.

ઘોડી, ગાય, ભેંસ અગર તો વૃક્ષો માટે માણસ હંમેશ સારી જોડની તપાસ કર્યા કરે છે. ગમે ત્યાંથી સારી જોડ લાવીને સંબંધ કરે છે, પરંતુ પોતાનાં બાળકો માટે આટલો પ્રયત્ન કરવામાં આવતો નથી.

કુદરતે દરેક વસ્તુની જોડ ઉત્પન કરી છે. તેમાં જો ન્યુનાધિક થાય છે તો તે કેટલીક આપણી ભૂલનુંજ પણિામ છે. સ્ત્રી પુરૂષની જાતી ઉપર પણ ઘણો આધાર રહેલો છે. પ્રાચિન ગ્રંથ અનુસાર તો ચાર જાતી સ્ત્રીની અને ચાર જાતી પુરૂષની હોવી જોઇએ. પદ્મિનિ, ચિત્રિણી, હસ્તિની અને સંખની એ સ્ત્રીની જાતિઓ અને તેજ પ્રમાણે, શશક, મૃગ, વૃષભ અને અશ્વ એમ ચાર જાતિ પુરૂષની છે; તેમાં પદ્મિની નારી અને શશક પુરૂષનાં શરીર અવયવ સ્વભાવ આપસમાં મળતા આવે છે; તે બન્ને કોમલ, સુંદર, દેખાવડા, ગાયન અને ગંધ પ્રિય હોઇ વિષયવાસના મંદ વાલાં હોય છે. તે બેઉનાં જો આપસમાં લગ્ન કરવામાં આવે, તો તે જોડું ઘણુજ સુખી દિવસો વ્યતિત કરી શકે. તે પછીની ઉત્તરોત્તર જાતિમાં શરીરના બાહ્ય અને ગુપ્ત અવયવો મોટા અને વિષયવાસનાથી ભરેલા હોય છે. તેમાં હસ્તિની સ્ત્રી અને અશ્વજાતીના પુરૂષની વિષયવાસના અને અવયવો એવી રીતના ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે કે તેઓ એક બીજાથીજ સંતોષ પામી શકે. હવે વિચાર કરવાનો છે કે જો પદ્મનિ અશ્વ સાથે અને હસ્તિની શશક સાથે શરીર સબંધમાં જોડાય તો બેમાંથી એકેને સુખી થવાનું હોઇ શકેજ નહિ. આ વિષય બહુજ લાંબો છે. એમાં તો આ ટુંક લખાણથીજ સાર લેવાનો છે.

પરણ્યા પછી રતિક્રિડા કયા આસને અને કેવી રીતે થાય છે એ વિધી લખવાથી દીર્ઘઆયુષી સુંદર બળવાન પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે

સિવાય અન્ય હેતુ છેજ નહિ. કારણ કે બીજાઓની સંગતથી એટલી બધી કુટેવો પડી ગયેલી છે કે તેનું ટુંક વર્ણન આપ્યા વગર છુટકોજ નથી. ઉભા ઉભા આસને રતિક્રિડા કરવાથી પુરૂષને પક્ષાઘાત થવાનો સંભવ છે, અને વિર્ય ગર્ભસ્થાનમાં ન જતાં બહાર નીકળી પડે છે. અને કદાચ ગર્ભ રહી જાય તો પ્રજા લુલી લંગડી થશેજ; અને સારી પ્રજાની ઉત્પત્તિ જે આપણો મુખ્ય હેતુ છે તે પાર પડતો નથી. પુરૂપ નીચે અને સ્ત્રી ઉપર રહીને જો સમાગમ કરવામાં આવે તો પ્રમેહ થવાનો સંભવ છે; અને વાસણનું મુખ નિચે હોય તેમાં નાખેલી વસ્તુ કયાંથી રહી શકે? અને કદાચ જો પ્રજા થાય તો દુર્બળ અને કદરૂપી થાય. બે જણ જો બેસીને રતિક્રિડા કરે તો તેમાંથી આંતરડાંની વ્યાધિમાં સપડાઇ દુઃખી થાય છે. તેમાં જો ગર્ભ રહી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પેટની અનેક વ્યાધિઓવાળી થશે. આ પ્રમાણે આવા વિચિત્ર ઘણા આસનોમાં હાનીઓજ રહેલી છે. રતિક્રિડા કરતી વખતે એક વાત ખાસ યાદ રાખવાની છે કે સમાગમ એવા સમયમાં કરવો જોઇએ કે જે વખતે સુવાવડ થાય તે વખતે અતિશય ગરમી કે અતિશય શરદી ન હોવી જોઇએ. પુરૂષ તો સમાગમ કરી વેગળો રહે છે, પણ બિચારી સ્ત્રીને આસરે એક માસ પર્યંત સુવાવડની પથારીએ કેદ રહેવું પડે છે. કેવળ પોતાનોજ સ્વાર્થ સાધવો અને સ્ત્રીનો ખ્યાલ ન રાખવો એ પણ એક અનર્થ નહિ તો બીજું શુ? !

સગપણ કરતાં પહેલાં છોકરા અને છોકરીના જન્મઅક્ષર જોઇ ગ્રહ મેળવવામાં આવે છે અને તેના ઉપરજ મૂખ્ય આધાર રખાય છે. તેજ પ્રમાણે એક બીજાની પ્રકૃતિ મેળવવી એ પણ જરૂરનું છે. ધારો કે એક કુટુંબમાં કફ પ્રધાન છે અને દરેકને કફનો રેાગ થયા કરે છે તો સ્વભાવિક રીતે તે કુટુંબના છોકરાને પણ કફ વિશેપ હોવોજ જોઇએ. અને બીજું કુટુંબ જો કફ પ્રકૃતિવાળુંજ હોય અને તે કુટુંબની કન્યા સાથે જો પેલા છોકરાનો શરીર સબંધ જોડાય

અને તેનાથી જો પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તો તે પ્રજાની શી વલે ? તે તો હંમેશાં ઉધરસ, સસણી, દમ આદી અનેક રોગોમાંજ સપડાવાની. માટે આવાં બે કુટુંબોએ કદી લગ્ન સબંધમાં જોડાવુંજ નહિ. કફ પ્રધાન પ્રકૃતિવાળા પુરૂષે પિત્ત અગર વાત પ્રધાન કુટુંબમાં લગ્ન સંબંધ જોડવાથી તેમની જે પ્રજા થશે તે આવા રોગોથી મુક્ત રહેશે. માટે લગ્ન સંબંધ થતા પહેલા બન્ને બાજુથી વૈદ્યકીય સલાહ લેવી જરૂરી છે.

મોટા શહેરોવાળા, નાના ગામડાઓમાં લગ્ન સબંધ જોડે તો કેટલાક અંશે ઠીક થઇ પડે. અને જગતનું ભલું ઇચ્છનાર માબાપે ક્ષય, ગલતકુષ્ઠ, હરસ, દમ, ગરમીના ચેપી રોગોવાળાં બાળકોને તો પરણાવવાંજ નહિં.

સુન્દરતા, તંદુરસ્તી અને બળ દરેકને ગમે છે, તે જોઇ મન લલચાય છે, તેવા થવાની ઇચ્છા થાય છે. પણ તેમ બનવામાં યત્ન કરવામાં આવતો નથી. કદાચ પોતાને પુરો લાભ નજ મળી શકે પણ તેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી એ સંભવીત છે. બગીચાના માળી ઝાડોના બીજમાં સુધારા વધારા કરી, ખાતરમાં ફેરફાર કરી વખત એ વખત પાણી આપી જમીનને વીધીસર ખોદી ફળફૂલમાં એટલો બધો ફેરફાર કરી નાંખે છે કે જોનારને આશ્ચર્ય થયા વિના રહેતુંજ નથી. તેજ પ્રમાણે પોતાની પ્રજા જેના ઉપર માબાપના ભવિષ્યનો આધાર રહેલો છે, તેને નિર્બળ, કદરૂપી, અનેક રોગથી પીડાતી જોઇ માબાપના મનમાં કંઈ નહિં થતું હોય એમ નથી. તેમને તો ઘણુંજ લાગી આવતું હશે. પણ કુદરતને માથે દોષ મૂકી પ્રારબ્ધનો આશ્રય લઈ બેસી રહે છે. તેઓ નથી જાણતા કે કોઇ બનાવનાર કોઇ વસ્તુ કોઇ દિવસ ખરાબ બનાવતોજ નથી, અને પ્રારબ્ધ તો અમારૂં પોતાનુંજ બનાવેલું છે. ફરીથી તેવું પ્રારબ્ધ ન બંધાય તે આપણા હાથમાં છે. છોકરાંઓને મૂર્ખ ગાંડાં જોઇ માબાપ દુઃખી થાય છે. પણ

છોકરાં શું કરે ? તેઓ તો માબાપની ભૂલોનાં ભોગ થઇ પડેલાં છે. માબાપ દારૂડીઆં, વ્યસની અને ખરાબ ટેવવાળાં હોય તો પ્રજા આવીજ થાય. આજકાલ કટાકટીનો વખત આવી ગયો છે. આખું જગત આગળ વધવાના યત્નમાં અને સ્વતંત્રતા મેળાવવાના સાધનો મેળવવાની ઇચ્છામાં રોકાયેલું છે. આવા પ્રસંગમાં નિર્બળ, રોગી, ઉત્સાહહીન અને મંદ બુદ્ધિવાળી પ્રજાવૃદ્ધિ પૃથ્વી ઉપર ભારરૂપ ઉત્પન્ન કરવી તેના કરતાં જે બાળક અને બાળકીઓ ઉત્પન્ન થયેલાં છે તેઓને યથાવિધી બ્રહ્મચર્ય પળાવી, બળવાન બનાવી, કસરતનો શોખ તેઓના મનમાં ઉત્પન્ન કરાવી ઉત્સાહી બનાવી પુખ્ત ઉમર થયા પછી પરણાવશો તો તેનાથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થશે તે તમારી આશાઓમાં કાંઇ સહાયતા કરશે અને એજ ક્રમ જો ચાલુ રહેશે તો વખત વિતે એવી પ્રજા પાકશે કે સ્વતંત્રતા માગ્યા વગરજ લેશે.

આજકાલના છોકરાઓને વિષયવાસના કે હસ્તક્રિયાથી છોડાવવાનો એકજ રસ્તો છે, અને તે કસરતનો શોખ એજ બસ છે. કસરતનો શોખ લાગ્યા પછી છોકરો તમામ કુટેવો ભુલી જાય છે, અને કેવળ પોતાનું શરીર સુધારવાનીજ ચિંતામાં રહે છે. કસરત કર્યાથી શરીરમાં બળ, કાન્તિ, વિર્ય અને ઉત્સાહ વધે છે એ તો નિર્વિવાદ છે. પરંતુ તે ઉપરાંત જો આજકાલ હિન્દુ–મુસલમાનના ઝઘડા ચાલી રહ્યા છે, જેના માટે ઘણી જગ્યાએ મોટી ચરચાં ચાલી અને કાગળીઆ ઉપર ઠરાવ પણ થયા, તે સર્વે ઝઘડા એની મેળેજ મટી જઈ શાન્તિ પ્રસરશે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ જે પહેલાં જણાવી ગયા તેવી ખરાબ ટેવનો ભોગ થઇ પડી નબળા અને આળસુ થઇ તદ્દન નિર્માલ્ય થઇ ગએલ, તે વિદ્યાર્થીઓને જ્યારે આ ખરાબ ટેવ બાબત સમજાવવામાં આવ્યું અને તેઓએ ખરાબ આદત મૂકી કસરત કરવા માંડી, તેજ છોકરાઓ અત્યારે ઘણાજ મજબુત થઇ શરીરે તંદુરસ્ત રહી મનની શક્તિ વધારી કોલેજોમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, ને જોઇને ઘણો આનંદ થાય છે. તેઓએ પોતાનું શરીર

સુધાર્યું છે તેમ નથી, પણ ઘણા વિદ્યાર્થીઓની ખરાબ ટેવો છોડાવવામાં હમેશ તત્પર રહે છે. આવાં સારાં કામ કરનારાઓને ઈશ્વર હમેશાં સહાય કરે છે.

વાઘ સાથે વાઘની મિત્રાચારી નિભે છે. વાઘ અને બકરાની મિત્રાચારી હોઇ શકતી નથી; કદાચ હોય તો એમજ સમજવું કે બકરો તો વાઘની દયા ઉપરજ જીવે છે.

તન્દુરસ્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે કાંઇ બહારથી લાવવું પડે તેમ નથી. છોકરાઓએ ચોવીસ વર્ષ અને છોકરીઓએ સોળ વર્ષ પર્યંત બ્રહ્મચર્ય પાળવું, કસરત કરવી, ખુલ્લી હવામાં ફરવું, ખુબ ચાવીને ખાવું, દરેક પ્રકારનાં વ્યસન જેવાં કે ચા, કૉફી, બીડી અને દારૂ આદિથી દુર રહેવું, એક પથારીમાં સ્ત્રી પુરૂષે સુવું નહી, પ્રેમરસનાં નૉવેલ, નાટક અને સિનામાનો ત્યાગ, સારા પુરૂષોનાં જીવનચરિત્રોનું વાંચન, મળમુત્ર આદિનો વખતસર ત્યાગ, નબળાં આચરણ વિગેરેથી દુર રહેવું, આ તન્દુરસ્તીની પ્રાપ્તિનાં મુખ્ય સાધનો છે. માબાપ જાત પોતે આ નિયમ પાળશે તો છોકરાંઓને અનુકરણ કરતાં વાર લાગશે નહિ.

સ્વામી શિવાનંદ તથા સ્વામી પરમાનંદ.
અમૃતાલય (ધર્માર્થ ઔષધાલય)
વીસનગર, (ઉત્તર ગૂજરાત)

આયુર્વેદ સાર અથવા સુખસાધન.

૧. જેનાથી આયુષ્ય સંબંધી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય તેનું નામ આયુર્વેદ.

૨. તંદુરસ્ત માણસ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી, સ્વાર્થ પરમાર્થ સીદ્ધ કરી શકે છે.

૩. તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આ આયુર્વેદના નીયમ પાળવા જરૂરી છે.

૪. આત્મા અને શરીરનો સંબંધ તે આયુષ્ય અને વિયોગ તે મૃત્યુ કહેવાય છે.

૫. માટે આયુર્વેદના નીયમાનુસાર ચાલવું તે મનુષ્ય માત્રની ફરજ છે.

૬. દરેક તંદુરસ્ત માણસે પોતાના ઇષ્ટનું સ્મરણ કરી સુર્યોદય પહેલાં પથારી પરથી ઉઠી જવું.

૭. દાંત, નાક, આંખ, મોં વીગેરે સાફ કરવા. લઘુશંકા કરવી.

૮. ગામ બહાર ખુલ્લી હવામાં શૌચાદી ક્રીયા કરી બને ત્યાં સુધી ફરવું.

૯. શૌચ વખતે હંમેશા બે પગ ઉપર સીધા બેસવું. અંગ્રેજી પદ્ધતી નહી પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

૧૦. હંમેશાં શ્વાસ લાંબોજ લેવો. દરેકને શ્વાસ ટુંકા લેવાની ટેવ છે.

૧૧. શૌચ પછી લીંબડો, બાવળ, વીગેરેનું દાતણ કરી દાંત સાફ રાખવા.

૧૨. સ્નાનદ્વારા શરીર સ્વચ્છ રાખવું સ્નાન કરતાં પહેલાં તેલથી શરીર પર માલીસ કરવી તેથી શરીર સુડોળ અને રૂપાળુ થાય છે.

૧૩. યથાશક્તિ કસરત કરવી ને દીવસે દીવસે વધારવી.

૧૪. અઠવાડીઆમાં ઓછામાં ઓછા બે વખત નાકમાં તેલનાં ટીપાં નાંખવાં ને તે વખતે મેામાં ચેાકખું પાણી ભરી રાખવું, તેથી વાળ ધેાળા થતા અટકે છે.

૧૫. તેલ ચેાળતી વખતે કપાળે, પગના તળીએ અને કાનમાં ખાસ તેલ લગાડવું. કપાળે તેલ લગાડવાથી માંથાનેા દુખાવેા થતેા નથી ને ઉંઘ સારી આવે છે. પગના તળીએ તેલ લગાડવાથી ચાલવા દેાડવામાં થાક લાગતેા નથી. કાનમાં તેલ નાંખવાથી ભેજામાં શુષ્કી થતી નથી, ને આંખેામાં તેજ વધે છે.

૧૬. જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખેારાકની ખાસ આવશ્યક્તા છે. દરરેાજના ઘસારાથી શરીરમાંથી જે પરમાણું ઓછા થાય છે, તે પુરા કરવા માટે જે અનુકુળ પદાર્થ શરીરમાં નંખાય તેનું નામ ખેારાક.

૧૭. શરીરના ઘસારાથી છએક પ્રકારની ક્રીયા હેાજરીમાં થાય છે, અને તે અનુભવાય છે તેનું નામ ભુખ.

૧૮. ખેારાક હમેશાં અનુકુળ હેાય તેવેા લેવેા.

૧૯. ખેારાક લેતી વખતે બીજાં તમામ કામ ભુલી જઇ ખાવામાંજ ખ્યાલ રાખવેા, એક કરતાં વધારે રસ ખેારાકમાં હેાય, તેા જઠરાગ્નિ ઠીક રહે છે.

૨૦. જમતી વેળા વચમાં પાણી પીધું હેાય તેા ઠીક, નહી તેા ઓછામાં ઓછા એક કલાક પછી પીવું.

૨૧. આયુર્વેદનેા નીયમ છે કે, ખેારાક જલદી ખાવેા, આજકાલનેા ડેાકટરી મત એવેા છે કે ખેારાક ખુબ ચાવી ચાવી ખાવેા.

૨૨. અમેાને આયુંર્વેદનેા મત ઠીક લાગે છે, કારણ કે ઘણું ચાવીને ખાવાથી જે ખેારાક હેાજરીમાં જાય, તે ત્યાંથી જલદી આંતરડામાં ઉતરી જાય અને હેાજરીનેા પાચન રસ તેમાં સારી પેઠે ભળી શકે નહીં જેથી તે ખેારાક પાચન કરવા માટે આંતરડાને મહેનત વધારે પડે અને પરીણામે આંતરડાં નબળાં થાય.

૨૩. જમતા પહેલાં હમેશાં ન્હાવું, તે ન બની શકે તો હાથ પગ, મોં સારી પેઠે ધોવાં.

૨૪. શરીરની બહાર પાણી પડવાથી શરીરની અગ્નિ અંદરની બાજુ જાય છે, જેથી જઠરાગ્નિ તેજ થાય છે.

૨૫ ખાવાના પદાર્થો ગમે તેટલા સ્વાદીષ્ટ હોય, પણ પેટ ભરી ખાવું નહીં.

૨૬. પ્રથમ ખાધેલું જ્યા સુધી પચે નહી, ત્યાં સુધી બીજો ખોરાક લેવો નહિ.

૨૭. દીવસે જો અજીર્ણ થયું હોય અને ઇચ્છા થાય તો રાત્રે સુક્ષ્મ ખોરાક લેવો. રાત્રે જો અજીર્ણ થયું હોય તો દીવસે બીલકુલ ખોરાક લેવો નહિ.

૨૮. દુધ પીધા પછી તરત ખાવું નહીં. ને ખાધા પછી તરત દુધ પીવું નહિ. ખાધા પછી છાશ હોય તો વાંધો નહિ.

૨૯. હંમેશાં એકજ પ્રકારનું ભોજન લેવું નહિ.

૩૦. એક વખત પકાવેલું બીજે વખતે ઉનું કરી ખાવું નહિં.

૩૧. ભુખ લાગી હોય તે વખતે પાણી પીવું નહિ. જે વખતે તરસ લાગેલી હોય તે વખતે ખાવું નહીં.

૩૨. લીલોતરી, ફળ, દુધ લીધા પછી, સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી, પાણી પીવું નહીં.

૩૪. ખાધા પછી તરત સ્ત્રીભોગ, ઉતાવળે ચાલવું, મહેનત કરવી, તે મોતની સાથે બાથ ભરવા જેવું છે.

૩૪. ખાધા પછી લઘુશંકાની ટેવ રાખવી.

૩૫. ખાધા પછી દાંત ખુબ સાફ કરવા.

૩૬. તેલના કોગળા કરવાથી દાંત મજબુત અને સાફ રહે છે. (તે પછી પાયેરીઆની ધાસ્તી રહેતી નથી.)

૩૭. જે ચાવવાથી દાંતને તકલીફ થાય તે ચાવવું નહીં.

૩૮. ગુસ્સા કે વીચારમાં હો તે વેળા ખાવું નહીં.

૩૯. ખાવાનો કોઇ વખત નથી. જ્યારે ભુખ લાગે, તેજ તેનો વખત છે.

૪૦. અભ્યાસથી વખત બંધાઇ જાય છે.

૪૧. ખોરાક પછી બીજે નંબર પાણીનો છે. પાણી હમેશાં નીર્મળ પીવું. જે કુવામાં ઝાડનાં પાંદડાં પડી સડતાં હોય તે કુવાનું પાણી પીવું નહીં.

૪૨. રાત્રે એકદમ ઉંઘમાંથી ઝબકી પાણી પીવું નહીં.

૪૩. સુતા સુતા પાણી પીવું નહીં.

૪૪. એક દીવસમાં જુદા જુદા કુવાનાં પાણી પીવાં નહીં

૪૫. ગંધાતું ઝાઝા દીવસનું પડલું પાણી પીવું નહીં.

૪૬. વારંવાર પાણીમાં બરફ પીવો નહીં.

૪૭. તરસ લાગે ત્યારે ઘુંટડે ઘુંટડે પાણી પીવું. એકદમ પીવું નહીં.

૪૮. ઉભા ઉભા પાણી પીવું નહીં. સ્ત્રીસંગ પછી તરત, પરસેવો થયો હોય, ચાલીને આવ્યા હોઇએ તે વખતે, કોઈ પાતળો પદાર્થ લીધા પછી કે ચીકણો પદાર્થ લીધા પછી કે ખટાશ ખાધા પછી, પાણી પીવું નહીં.

૪૯. ચોમાસામાં નદી અને તળાવનું પાણી પીવું નહીં.

૫૦. ઉંઘવાથી જે અવયવો થાકી ગયા હોય છે તે આરામ લઇ ફરી તાજા થાય છે.

૫૧. ઉંઘના પહેલાં દરેક વીચાર મગજમાંથી કહાડી નાંખવો.

૫૨. હાથ પગ વીગેરે ધોઇ પછી ઉંઘવાથી ઉંઘ સારી આવે છે.

૫૩. ખાઇને તરત ઉંઘવું નહીં.

૫૪. રાત્રે જલ્દી સુવું ને સવારે વહેલા ઉઠવું.

૫૫. માથા નીચે નરમ ઓશીકું રાખવું.

૫૬. સુવાના ઓરડામાં ઘાસતેલનો દીવો રાખવો નહીં, કારણ કે તમારા પ્રાણવાયુમાંથી ભાગ પડાવશે, ને તમારા માટે ઝેરી હવા ઉત્પન્ન કરશે.

૫૭. સુવાના ઓરડામાં ખાવાની કોઇ પણ ચીજ રાખવી નહી.

૫૮ ઉત્તર દીશા બાજુ માથું કરી સુવું નહીં.

૫૯. સુવાના ઓરડામાં હવાને આવવા જવાના રસ્તા હોવા જોઇએ. મોં ઢાંકી સુવું નહીં.

૬૦ ચતા સુવા કરતાં એક પડખે સુવું સારૂં.

૬૧. ઘણા માણસોએ એક ઓરડામાં સુવું નહીં.

૬૨. કોલસા સળગતા મુકી દરવાજા વીગેરે બંધ કરી ઉંઘવું નહીં.

૬૩. દીવસે ઉંઘવાથી કફ વધે છે.

૬૪. રાત્રે જાગરણ કરવું નહીં.

૬૫. મન ઉપર બોજો હોવાથી પણ અનેક વ્યાધીઓ થાય છે. માટે આરોગ્યનો નાશ કરનાર નાલાયક મીત્રોથી દુર રહી, લાયક મીત્રોનો સંગ કરવો.

૬૬. હીંસા, ચોરી, પરસ્ત્રીની ખરાબ સંગત, બીજાઓની નીંદા. જુઠ. પરાઇ ચીજપર કબજો, સાચા પુરૂષો પર અવિશ્વાસ, વીગેરે પાપ કર્મોનો ત્યાગ કરવો. આથી મન દુઃખી થઇ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

૬૭. રોગી, દરદીઓને યથાશક્તિ સહાય કરી, તેમનાથી અલગ રહેવું.

૬૮. દેવતા, ગઉ, વૈદ્ય. ગુરૂ, રાજાના જે દ્રોહી હોય તેમનાથી દુર રહેવું.

૬૯. પોતે કોઇના શતરૂ થવું નહીં, અને કોઇને પોતાનો શત્રુ કરવો નહીં.

૭૦. મન સ્થીર કરવા માટે થોડા વખત એકાંત સેવવો. તે વખતે ઘીનો દીવો કરવો અને ઇષ્ટિને પ્રત્યક્ષ સમજી તે દીવસના પાપ જે જાણુ અજાણમાં થયાં હોય, તેની માફી માંગવી. તેનાથી મન ઉપરથી બોજો હલકો થાય છે.

૭૧. એક સાધારણ ઘીનો દીવો બાર ફુટ સમ ચોરસ હવા શુદ્ધ કરે છે.

૭૨. જેના ઉપર વિશ્વાસ ન હોય તેના હાથની કોઈ ચીજ ખાવી નહીં.

૭૩. કોઈ પણ કુદરતી વેગ, એટલે અપાનવાયું, શૌચ, લઘુ-શંકા, ઓડકાર, તરસ, ભુખ, છીંક, બગાસા, ઉંઘ, ઉધરસ, શ્વાસ, ઉલટી, વીગેરેની ઇચ્છા થાય તો તરત પુરી કરવી.

૭૪. મર્યાદાની ખાતર અપાનવાયુની જરૂર પડે તો ઉઠીને બહાર જવું.

૭૫. પરસ્ત્રી, વ્યભીચારવાળો માણસ, રાજા, અગ્ની, જળ. કરડનાર પ્રાણી, દુર્જન વીગેરે સાથે હાંસી કરવી નહીં.

૭૬. દરેક કાર્ય કરતી વખતે દેશ, કાળ, શત્રુ, મીત્ર, લાભ, હાની. પોતાની શક્તિ, ને ખાનદાનીનો વિચાર કરી લેવો.

૭૭. જાણ વગરનું કામ, જળ રસ્તો. હમેશાં મુકી દેવો, તેમાં પ્રવેશ કરવો નહીં.

૭૮. બરફ, ઝાકળ, પાણી, તડકો પડતાં હોય તો સાધન વગર બહાર નીકળવું નહીં. યથાશક્તિ સ્વચ્છ વસ્ત્ર પહેરવાં.

૭૯. નાનાં છોકરાની દરેક પ્રકારે સંભાળ રાખવી, પણ લાડ લડાવવા નહીં.

૮૦. દરેક રૂતુમાં જે ફળ થાય, તે ખાવાનો અભ્યાસ રાખવો. ટાઢ, તડકો, વીગેરે દરેક રૂતુ સેવવા દેવી.

૮૧. જીવવાને માટે સઉથી પહેલાં હવાની જરૂર છે. અનાજ પાણી વિના કેટલાએક દીવસ જીવી શકાય છે, પરંતુ હવા વગર અમુક મીનીટમાંજ મરી જવાય છે.

૮૨. હવા જેમ સ્વચ્છ અને હલકી હશે તેમ તંદુરસ્તી વધશે.

૮૩. ગીચ વસ્તીમાં રહેનાર કરતાં છુટાંછુટાં રહેનાર તંદુરસ્ત હોય છે. કારણ કે હવા ચોકખી મળે છે.

૮૪. નીચાણમાં રહેનાર કરતાં ઉચાણ ઉપર રહેનાર તંદુરસ્ત હોય છે, એટલુંજ નહીં પણ રૂપાળા પણ હોય છે. કારણ કે હવા સ્વચ્છ અને હલકી મળે છે. જેમ હવા સારી હશે, તેમ લોહી સારૂં થશે. જેમ લોહી સારૂં હશે, તેમ તંદુરસ્તી વધશે.

૮૫. શ્વાસોચ્છવાસમાં અંદરથી જે હવા બહાર આવે છે, તે ઝેરી થઇને આવે છે.

૮૬. અમુક પ્રાણીને તેવી જગ્યામાં બંધ કરવામાં આવે, જ્યાં હવા આવજાવ ન કરી શકે, તો તે થોડા વખતમાં મરી જશે કારણ જ્યાં સુધી તે જગ્યાની હવા ચોકખી હતી ત્યાં સુધી તે પ્રાણી જીવી શકયા પછી અંદરથી શ્વાસદ્વારા પવન આવી ભેગો થયો ને તેજ શ્વાસદ્વારા અંદર ગયો, તેથી મરણ પામ્યો.

૮૭. કદાચ શંકા થાય કે સંસારમાં અબજો પ્રાણીઓ શ્વાસ લે છે, તેથી કેમ સંસારની હવા બગડી બધાં મરી જતાં નથી ?

૮૮. કુદરતે તેનો ઉપાય કરેલો છે કે સંસારમાં જેટલી વનસ્પતિ છે, તે આખો દીવસ ખરાબ હવાને ખેંચે છે, ને ચોકખી હવા બીજા પ્રાણીઓને અનુકુળ પડે, તેવી હવા કાઢે છે.

૮૯. રાત્રે બગીચાઓમાં કે ગીચ ઝાડીમાં ફરવું કે સુવું નહી કારણ કે રાત્રે ઝાડોમાંથી ખરાબ હવા નીકળે છે. પહાડની ટોચ,

સમુદ્રને કાંઠે, અથવા સમુદ્રમાં સઉથી વધારે હલકી અને ચોકખી હવા મળી શકે છે.

૯૦. ગમે તેટલી ટાઢ પડતી હોય, તો પણ ઓરડો બંધ કરી ઉંઘવું નહીં. એકાદ હવા આવવા જવાનો માર્ગ રાખવો.

૯૧. ઘણા લોકો ઘાસતેલનો દીવો બળતો રાખી રાત્રે ઉંઘી જાય છે, સવારે નાકમાંથી કાળું લીંટ નીકળે છે, તેનું પરિણામ ઉધરસ અને અંતે ક્ષય થવો સંભવ છે.

૯૨. ઘરમાંથી કચરો ન વાળવાથી, શાકભાજી વિગેરેનાં ફોતરાં ત્યાંજ સડવા દેવાથી, ઘરની હવા બગડે છે ને તે શ્વાસદ્વારા અંદર જાય છે, તેથી તંદુરસ્તી બગડવા સંભવ છે.

૯૩. ઘરમાં કે ઘરની ભીંતો પર થુકવું નહીં; તેનું પરિણામ ભયંકર હોય છે, તે થુંકેલું થુંકયા પછી ઉડે છે ને શ્વાસદ્વારા અંદર જાય છે.

૯૪. જેમ ઘરની સફાઇ તેમ શહેરના રસ્તા વગેરેની સફાઇની પણ જરૂર છે. જ્યાં સુધરાઇ હોય ત્યાં ફરજ પાડવી, સુધરાઇ ન હોય તો ગામના લોકોએ વારા બાંધી ગામની સફાઇ રાખવી.

૯૫. ઘણા મુર્ખ લોકો શહેરના અંદરજ રસ્તામાં શૌચાદી ક્રિયા કરે તે ગમે તે પ્રકારે બંધ કરવી.

૯૬. જ્યાં મીલો હોય ત્યાં પણ ફેફસાના રોગ પ્રમાણમાં વધારે હોય છે.

૯૭. મેળા અથવા ભીડમાં કેટલાક લોકોને ચકરી આવે છે, માથું દુઃખવા આવે છે ને કોઇ કોઇ વેળા મૃત્યુ પણ થાય છે. તેનું કારણ શ્વાસદ્વારા નીકળેલી ઝેરી હવા શ્વાસમાં લેવાય તે છે.

૯૮. અંદરથી જે શ્વાસદ્વારા હવા નીકળે છે, તે બહારની સ્વચ્છ હવા કરતાં ગરમ હોય છે. ગરમ હોવાને લીધે હલકી પણ

ખરી, જેથી ઓરડામાં જો છતના નજદીકમાં એકાદ જાળી વિગેરે હોય તો ખરાબ હવા જલ્દી બહાર નીકળી શકે.

૯૯. કુદરત તો સુરજના તાપથી, વર્ષાથી, ઝાડ વિગેરેથી હંમેશ હવા સાફ કર્યા કરે છે. પોતે જો હવા સાફ કરવી હોય તો ઘી ને સુગંધી પદાર્થોનો ધુમાડો કરવો. ધુપ હવન વિગેરે તે માટેજ આવશ્યક છે.

૧૦૦. ખાવાપીવાની કોઇપણ વસ્તુ ઉઘાડી રાખવી નહીં. માખીઓનો સ્વભાવ છે કે વિષ્ટા ઉપર બેસે ને ખાવાની વસ્તુ ઉપર પણ બેસે. તેના પગ વિગેરે સાથે વિષ્ટા વળગી ખાવાની વસ્તુ ઉપર લાગે.

૧૦૧. ખાવાપીવાનાં વાસણો સાફ રાખવાં, ખાવાનું પકાવ-વાની જગ્યા સાફ દુરગંધી વગરની હોવી જોઇએ.

૧૦૨. પીરસનાર સ્વચ્છ, હસમુખ, રીસ અને ક્રોધ વગરના હોવા જોઇએ.

૧૦૩ સ્વચ્છતામાં લુગડાં, શરીર, નખ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૧૦૪. જમતી વેળા થાળી કે પત્રાવળીના આગળ થોડા થોડા ખાવાના પદાર્થ મુકી દેવા અને પાણીનું કુંડાળું કરવું, તે રીવાજ સારો છે.

૧૦૫. કુંડાળાં કરવાથી કીડી મંકોડી વિગેરે આગળ આવી શકતાં નથી. આગળ ખાવાનો પદાર્થ મુકવાથી કેટલાએક અંશે માખીઓ ત્યાં રોકાઇ જાય છે.

૧૦૬. ખાધા પહેલાં ને પછી આચમન કરવુંજ. પહેલાં આચમન કરવાથી ગળામાં કફ હોય તો ઉતરી જાય છે. પછી આચમન કરવાથી ગળામાં અનાજ વિગેરે રહી ગયું હોય તો સાફ

થાય છે. આચમન કરવું ને પાણી એમનેએમ કેમ ન પીવું. આચમન એક સાધારણ માપ છે.

૧૦૭. ખાધા પહેલાં ને પછી વધારે પાણી પીવાથી પાચનક્રિયામાં બાધ આવે છે.

૧૦૮. ઝાઝા માણસ નજીક નજીક બેસી જમનારા હોય, તો રેશમી અગર ઉનનું વસ્ત્ર પહેરી બેસવું સારૂં.

૧૦૯. દરેકના શરીરમાંથી ઓરા (એક પ્રકારના પરમાણુઓ) નીકળે છે, ને તે એકબીજાના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, જેથી રોગ થવા સંભવ છે.

૧૧૦. રેશમી અગર ઉનનું વસ્ત્ર હોય તો ઓરા આપણા શરીરમાં કે બીજાના શરીરમાં જઇ શકતા નથી

૧૧૧. સુતરાઉ વસ્ત્રમાં તે રોકવાની શક્તિ નથી.

૧૧૨. ત્રાંબાના વાસણની કલાઇ ઉતરી ગઇ હોય તો તેમાં રાંધવું કે ખાવું નહીં.

૧૧૩. દુધ ધારોષ્ણ હોય તો સારૂં, નહીં તો ઉનું કર્યા વગર પીવું નહીં. દુધ પીધા પછી દાંત ખાસ સાફ રાખવા. દુધ પીવાથી દાંતોપર ચીકાશ ચોંટે છે.

૧૧૪. સવારના દુધ કરતાં સાંજનું દુધ વધારે ગુણકરતા છે. કારણ કે દીવસે ઢોરને સુરજનો તાપ અને કસરત મળે છે.

૧૧૫. કાળા ઢોરનું દુધ વાતકરતા હોય છે. ધોળા ઢોરનું દુધ કફકારક છે, ને પીળા ઢોરના દુધમાં પીત્ત વિશેષ હોય છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે હોમોપેથી અમારા આયુર્વેદમાં પ્રથમથીજ છે.

૧૧૬. દાતણ આકડા, વડલો, બેર, બાવળ આદીનું કરવું.

૧૧૭. અજીરણ, ઉલટી, ઉધરસ, શ્વાસ, જ્વર, પક્ષઘાત, આદી રોગોવાળાએ દાતણ કરવું નહીં. તરસ્યા, મુખપાક, હૃદયરોગ, માથાનું દર્દ, કાનના રોગવાળાએ પણ દાતણ ન કરવું. રાખ વિગેરેથી દાંત સાફ કરી લેવા.

૧૧૮. કુષ્ટરોગ, રક્તપીત, આંખોના દર્દવાળા. શોશરોગવાળાએ પાન ખાવું નહીં.

૧૧૯. શીતકાલ અને વસંતકાલમાં વ્યાયામ બહુ લાભદાયક છે. તે અડધી શક્તિ જેટલીજ વ્યાયામ કરવી.

૧૨૦. ગરમ ઋતુ, વર્ષાકાલમાં વ્યાયામ ઓછી કરવી.

૧૨૧. અતીક્ષય, ક્ષયરોગ, શ્વાસ, રક્તપીત, જ્વર, ઉલટીવાળાએ પણ કસરત કરવી નહીં.

૧૨૨. માથામાં ગરમ જલ નાખવાથી વાળ, નેત્ર કમજોર થાય છે.

૧૨૩. સંપત્તિ, વિપત્તિમાં સરખાજ રહેવા યત્ન કરવો.

૧૨૪. કોઈનો ગુણ જોઈ દ્વેષ ન કરવો અર્થાત તેજદ્વેષી ન થવું. તેના જેવો થવા પ્રયત્ન કરવો.

૧૨૫. દરેક સાથે હસતે મોઢે વાત કરવી.

૧૨૬. દરેક ઉપર વિશ્વાસ ન કરવો.

૧૨૭. દરેક ઉપર શંકા ન કરવી.

૧૨૮. કોઈને પોતાના શત્ર તરિકે અને પોતાને કોઈના શત્રુ તરીકે પ્રકાશીત ન કરવો. સામા માણસની પ્રકૃતિ જોઈ વાત કરવી અગર તો મૌન રહેવું.

૧૨૯. કોઈના ત્યાં રહેવું હોય તો તેના સ્વભાવને અનુકૂળ થવું. અગર તો તેનું ઘર તજી દેવું.

૧૩૦. ચાલતી વખતે ઓછામાં ઓછા ચાર હાથ સાગે જોઇને ચાલવું.

૧૩૧. અંધારામાં ઘાસ ઇત્યાદીમાં લાકડી વગર ન ચાલવું.

૧૩૨. શમશાનભૂમિ, મલમૂત્ર, બલીદાન, ખાવાના પદાર્થો વિગેરેથી વેગળા રહીને ચાલવું.

૧૩૩. દુર સુધી પાણીમાં તરવું નહીં.

૧૩૪. જે બાજુ અગ્નિની જ્વાળા આવતી હાય તે તરફથી પસાર થવું નહીં.

૧૩૫. ગીચ ઝાડીમાં, ન જોએલ પાણીમાં, પુછયા વગર પારકા ઘરમાં ખુબ ધુમાડામાં પ્રવેશ કરવેા નહીં.

૧૩૬. થાક લાગે તે પહેલાં દેહ, વાણી, મનના કાર્ય બંધ કરવાં.

૧૩૭. અતિસુક્ષ્મ, અતિ પ્રકાશિત, અપ્રિય વસ્તુ ઝાઝીવાર જોવી નહીં.

૧૩૮. બીજાઓના જે કાર્ય તમોને ખરાબ લાગે તે તમારે પણ ન કરવાં.

૧૩૯. જે વરતાવની બીજાઓ પાસેથી તમે તમારા માટે ઇચ્છા રાખા તેવુંજ તમારે બીજા સાથે વરતવું.

